



Evaluación Formativa.

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD.

CORREO [.jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl](mailto:jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl).

SEMANA: 27 y 28 del 28 de septiembre al 9 de Octubre 2020.

6 Años Básicos

Nombre:	
Cursos: 6 básicos.	Fecha: 5 al 9 de Octubre.
OA6 : Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, velocidad y flexibilidad. Indicador de logro: Ejecutan y describen ejercicios para mejorar cada componente de la condición física (Fuerza, velocidad).	

Bienvenidas estudiantes:

Responde la segunda evaluación formativa con total honestidad a través de unas preguntas de selección múltiple, y unas imágenes, espero que te vaya muy bien y mucho éxito.

1.-La fuerza se define como:

- A.-La capacidad de una persona de mover un peso mediante una tensión muscular venciendo una oposición o una carga.
- B.- Mover un peso sin tensión muscular.
- C.-Alterar una carga.
- D.-Todas las anteriores.

2.-La fuerza se clasifica en:

- A.- Fuerza máxima.
- B.- Fuerza resistencia y fuerza máxima.
- C.- Fuerza resistencia, fuerza máxima y fuerza explosiva.
- D.-Todas las anteriores.

3.-La fuerza beneficia a nuestro organismo en:

- A.-Aumentar el grosor de la musculatura.
- B.-Mejorar nuestra capacidad de rendimiento deportivo.
- C.-Ayudar a evitar dolores de espalda y malas posturas.
- d.- Todas las anteriores.

4.-La velocidad se define como:

- A.-La capacidad de realizar movimientos o desplazamientos en el menor tiempo posible.
- B.-Realizar movimientos en el mayor tiempo posible.
- C.-Desplazarse de un lugar a otro en el mayor tiempo posible.
- D.- Todas las anteriores.

5.-La velocidad beneficia a:

- A.- La tonificación de los huesos y previene la osteoporosis.
- B.- Al corazón y mejora el riesgo sanguíneo.
- C.- Al control del colesterol, diabetes, y la hipertensión arterial.
- D.- Todas las anteriores.

6.- Las pruebas atléticas (áreas) en el atletismo son:

- A.- Las carreras.
- B.- Los lanzamientos
- C.- Los saltos.
- D.- Todas las anteriores.

7.-Que pasa cuando corres:

- A.- Tu sistema inmune se hace más fuerte.
- B.- No se queman calorías en tu cuerpo.
- C.- Se generan endorfinas hormona de la felicidad:
- D.- A y C son correctas.

8.-Según esta imagen corresponde a:

- A.-Fuerza resistencia
- B.-Fuerza máxima.
- C.- Fuerza explosiva.



9.- Según esta imagen corresponde a:

- A.-Fuerza resistencia
- B.-Fuerza maxima
- C.-Fuerza explosiva..



10.- Según esta imagen corresponde a una prueba atletica de:

- A.- Carrera de 100 metro planos.
- B.- Carrera con obstaculos vallas.
- C.- Salto largo.
- D.- Lanzamiento de la jabalina.



11.-Según esta imagen corresponde a la prueba atletica de :

A.-Salto alto

B.-Lanzamiento del disco

C.-Carrera de relevos.

D.-Todas las anteriores.

